

## Överandning, dvs. hyperventilation

Denna anvisning är ämnad för patienter vars andningssymtom är förknippade med överandning, dvs. hyperventilation.

Det finns även andra benämningar på andningsrubbningssymtom och andningsrubbningssyndrom, såsom dysfunktionell, dvs. rubbad andning, funktionell andningsrubbning eller obalanserad andning. En rubbning i andningen kan bero på en kroppslig sjukdom, såsom till exempel astma. Andningen påverkas lätt av smärta, ansträngning och fysikaliska faktorer, såsom hett och kallt. Dessutom kan många emotionella faktorer och upplevelser, såsom glädje, rädslotillstånd, spänning och panik rubba andningen.

### Vad är överandning, dvs. hyperventilation?

Vid hyperventilation är lungventilationen för stor i förhållande till kroppens behov, och därmed minskar artärblodets CO<sub>2</sub> (koldioxid)-deltryck under det normala < 4,67 kPa (referensvärde 4,5-6,0) och blodets syra-basjämvikt blir mer basisk. Den förminskade koldioxidmängden i artärblodet gör att blodet blir basiskt och förorsakar sammandragning i blodkärlen och många andra slags symtom.

Vid akut hyperventilation är andningen ofta oregelbunden, snabb, ytlig och/eller kippande. Andningen kan även vara för djup i förhållande till situationen och kroppens behov. Det är ofta fråga om attackvis förekommande överandning, som beror på neurala regleringsstörningar i andningen. Om tillståndet är återkommande och förknippat med typiska symtom är det fråga om hyperventilationssyndrom. För en del människor är obalanserad andning endast en tillfällig reaktion på stress.

### Hurudana symtom kan överandning förorsaka?

#### Andningsrelaterade symtom

- En känsla av att inte kunna andas eller en känsla av kvävning
- Ångestfylld eller stramande känsla i bröstet
- Överdrivet suckande, kippande efter luft, gäspande
- Ojämn andningsrytm

#### Hjärtrelaterade symtom

- Rytmsjämningskänningar, hjärklappning
- Stickande eller krampande atypisk bröstsmärta

## Symtom i nervsystemet

- Svindel, stickande, domning
- Huvudvärk, synrubbingar
- Muskelstelhet och muskelsmärta, muskelkramper

## Övriga symtom

- Känslan av att ha en klump i halsen, svårighet att svälja, harklande
- Svaghetskänsla
- Ångest, paniksyndrom
- Utmattning, sömnlöshet

## Hur påverkar överandning andningen?

### Andningens djup

- Rörelsen i den övre delen av bröstkorgen blir större
- Hjälpandningsmusklerna överaktiveras
- Diafragman används mindre och luften går inte ordentligt till lungornas nedre delar
- Andningsuppehåll
- Andning genom munnen
- Andningen är oekonomisk "syrehunger"

### Andningsrytm

- Andningsfrekvensen kan vara förhöjd, ofta högre än 20 gånger i minuten och i plötsliga hyperventilationssituationer t.o.m. högre än 30 gånger i minuten (en normal andningstäthet är 12-16 gånger i minuten).
- Andningen är ljudlig
- Andfåddhet av att tala
- Andningsrytmen blir oregelbunden
- Utandningsfasen är kort
- Det kommer ingen naturlig paus i slutet av utandningen

## Egenvård av överandning

### Balanserad, lugn andning

Målet är att du lär dig en lugn helhetsandning och en jämn andningsrytm. Lär dig att kontrollera din andning i olika situationer. Ett naturligt och jämnt andningssätt alltid och i alla situationer förhindrar fluktuationer i blodets koldioxidnivå och därmed också hyperventilationssymtom.

Håll musklerna i skulderregionen så avslappnade som möjligt. Skuldrorna får inte höjas och det får inte uppstå en grop på halsen. Andas jämnt och lugnt, viloandningen är ljudlös eller nästan ljudlös.

## **Inandning:**

Andas lugnt in genom näsan, varvid diafragmamuskeln drar ihop sig och trycks ner mot bukhålan. Det här syns som en uppsvällning av buken.

## **Utandning:**

Andas ut genom näsan eller munnen, varvid inandningsmusklerna slappnar av. Vid vila är utandningen normalt passiv, bröstkorget och diafragman återgår till viloläge. Vid ansträngning kräver utandningen muskelarbete. Vid vila varar utandningen upp till dubbelt längre än inandningen. I slutet av utandningen sker det en naturlig, avslappnande paus.

Det krävs självständig träning för att på nytt "lära sig" ett ändamålsenligt andningssätt. Öva på att andas på ett naturligt sätt i olika ställningar och när du är i rörelse. Pausa andningen på lämpliga ställen när du talar.

## **Plötsligt hyperventilationstillstånd**

- Försök lugna dig och slappna av i en ställning som du tycker känns bekväm. Fokusera på att andas lugnt.
- Du kan använda sinnesbilder och/eller ord för att lugna dig själv och din andning. Tänk att det inte är bråttom med att andas.
- Slappna av i armarna, skuldrorna och nackregionen.
- Försök medvetet att andas lugnare och att förlänga utandningen genom att andas ut genom läppspringan.
- Andas in genom näsan, undvik att kippa efter luft via munnen.

## **Avslappning och motion**

Lär dig att slappna av och att ge dig själv tid att njuta av livet och lugnet. När musklerna slappnar av blir också tankarna och känslorna lugna och tvärtom. Att slappna av är ett enkelt sätt att få muskelspänning att ge med sig och att vara skonsam mot sig själv.

Exempel på olika avslappningsmetoder: vila "att bara vara", musik, olika hobbyer, motion, yoga, pilates, dans etc. Det du tycker att är roligt får dig att slappna av. Du kan lära dig olika avslappningsmetoder t.ex. i handledda grupper eller med hjälp av avslappningsprogram. De baserar sig på att slappna av med hjälp av spännings-avslappningstekniker, tankar eller andning. Motion och idrott är bra sätt att slappna av och bli av med stress. Se till att du får tillräckligt med vätska och energi före och under ansträngningen. Inled motionen med att värma upp på ett lämpligt sätt, fokusera under ansträngningen på en jämn andning genom att andas genom läppspringan.

När du har metoder för att lugna och jämna ut andningen kan du röra dig i vardagen och i hobbyer utan de många symtomen av överandning.